

トップを目指す選手も、初心者も歓迎

走ることを今よりさらに深く知るための2日間

# 走り方の強化合宿

県内  
トップレベル  
アスリート  
直伝



キミの  
最高の走り  
を見つけよう!

**集合** : 2024年3月24日(日)13:00  
富山県総合運動公園陸上競技場  
富山市南中田368

**解散** : 2024年3月25日(月)17:00  
富山県総合運動公園陸上競技場  
富山市南中田368

※17時解散にお迎えが間に合わない方は、  
18時半まで指導員と一緒にロビーで待機します。

**対象** : 小学3年生～中学2年生  
対象外で希望の方は相談ください

**宿泊** : 富山県総合体育センター  
富山市秋ヶ島183

**定員** : 30名

大会で優勝したい選手や、走り方を基礎から学びたい初心者が対象

## 指導員(県内トップレベルアスリート)

南コーチ



- ・100m自己ベスト10秒58
- ・元富山県高校記録保持者  
4×100mリレー
- ・インターハイ、国体などの  
全国大会出場経験あり

林コーチ



- ・110mハードル自己ベスト14秒35
- ・富山県高校記録保持者  
110mハードル
- ・U20全国6位、インターハイ、  
国民などの 全国大会出場経験あり

## 参加料金

1泊2日(3食つき)

12,000円(税込)

登録費 2,500円(税込)

※企画・運営を行う教室に通う会員は  
登録費無料!

- 内容**
- ・100m記録測定、動画撮影
  - ・日本代表の走り方、考え方から学ぶ
  - ・走り方の課題と練習方法を知る
  - ・短距離走の専門的な動きづくり など

**申込** : QRコードを読み取り、フォームに  
必要事項を入力して送信ください。

**締切** : 2024年3月8日(金)まで

## 申し込みフォーム



## 強化合宿の目的

この合宿は、参加者が自分の走りを深く理解し、効果的な練習方法を見つけることを目的に行います。富山県のトップレベルの現役アスリートがコーチとして参加し、その貴重な経験と知識を参加者に分かりやすく伝えます。また、動画撮影を活用して自分の走りを客観的に分析し、ワークシートに学びや気づきをまとめます。2日間の重視したトレーニングを通じて、走ることの楽しさと、自己ベスト更新への道を一緒に探求しましょう！

## 持物

- ① 宿泊(タオル、下着、着替え、歯磨きセット、常用薬、水分用おこづかいなど)、学習(筆記用具、ノート、したじき)
  - ② 練習のために必要なもの(水筒、外履きシューズ、内履きシューズ、スパイクシューズ、ジャージ、Tシャツ、カッパ)
- ※集合の際は、動きやすい服装でお越しください。

## スケジュール

[ 3/24(日) ]

**13時00分** 【集合】

富山県総合運動公園陸上競技場 ロビー

**13時15分** 【1日目の練習】 陸上競技場

① 100mの記録測定及び動画撮影

今の走り方を最初に記録します

② スティックを使った姿勢づくり

骨盤の前屈後屈や重心移動の大切さを学びます

③ 坂を使ったダッシュトレーニング(上り&降り)

**16時30分** 練習終了・宿泊施設に移動

※競技場から宿泊施設まで2.5kmです。ジョギング又は、徒歩で移動します。

**18時15分** 夕食、入浴

**19時40分** 【座学】

動画を見て、ワークシートに学びを書き込みます。

**21時00分** 就寝準備

**22時00分** 消灯

[ 3/25(月) ]

**6時30分** 起床、朝食

**9時00分** 【2日目の練習(午前)】 宿泊施設体育館

① 1日目で学んだこと、気づいたことをトレーニングドリルやラダーなどの動きづくりを行います

**12時00分** 昼食

**12時40分** 陸上競技場に移動

※1日目同様、2.5kmの距離をジョギング又は、徒歩で移動します。

**13時40分** 【2日目の練習(午後)】 陸上競技場

① 午前中に行った動きづくりを走りにつなげる  
合宿のまとめとして競技場で実際に走ります

**16時20分** 練習終了、まとめ

**17時00分** 【解散】

富山県総合運動公園陸上競技場 ロビー

## プロが責任を持って引率します！

- ① 参加者は**スポーツ安全保険**に加入します。万が一の際は、保険内で対応いたします。  
※保険加入料は登録費に含まれています。
- ② 活動中に体調不良やケガが発生した場合は、**緊急連絡先へ連絡**します。  
※緊急連絡先は常時つながるようにしてください。活動が継続できない場合(体調不良など)は送迎をお願いすることもあります。予めご了承ください。
- ③ グループLINEを作成し、**活動の様子(写真や動画)をアップ**します。  
イベントに参加する方はグループLINEに招待します。グループLINEでは、合宿に向けた案内や、写真をアップします。
- ④ 宿泊に関する不安な点は、しっかりサポートします。また、施設のルールを守って、活動を行います。  
アレルギーや常用薬などがある場合は、申し込みの際に詳細を記入ください。健康面、精神面などでサポートが必要な場合は、気軽に相談ください。

